

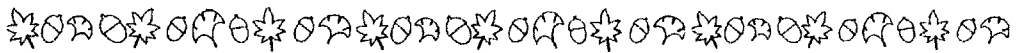
# 2024年10月 給食だよ！ 矢中保育園

涼しく過ごしやすい日が続き、ようやく秋の訪れを感じてきましたね。秋と言えば『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』です。そして、『収穫の秋』でもあります。恵に感謝し、秋の味覚を味わってくださいね。よく食べ、よく運動して、しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう。



## ごはんを食べよう！

新米が出回る時期になりました。お米は昔から日本人の食事に欠かすことの大切な食べ物です。



### よく噛む習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよく噛まないとならず、よく噛む習慣が付きやすい食べ物です。

### ゆっくり消化され腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁に囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても穏やかです。

### じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物と言えます。

### どんな料理にもよく合う

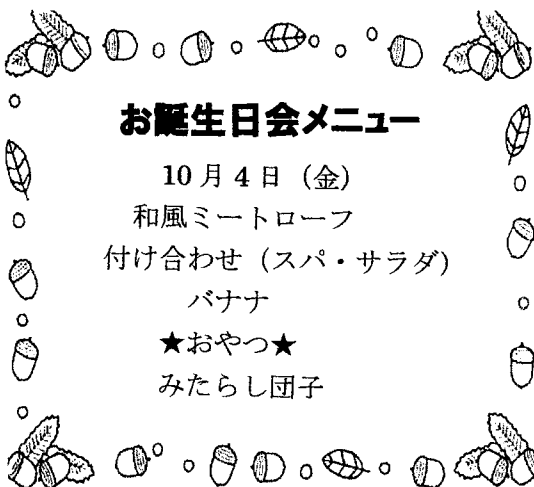
ご飯の隠れた良さは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



## 秋も食中毒に注意！

夏は気温が高いため、食中毒を気にする方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。

※予防の基本はこまめな手洗いです。衛生面には十分注意して調理します。



## お誕生日会メニュー

- 10月4日（金）
- 和風ミートローフ
- 付け合わせ（スパ・サラダ）
- バナナ
- ★おやつ★
- みたらし団子

## 赤ちゃんから幼児までの間に食卓とメディアで気をつけたいこと

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアをじょうずに利用するルールをつくりましょう。



「子どもとメディア」の問題に対する提議（日本小児科協会）